



11月 献立表

令和5年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	鶏ごぼうごはん いかのかりんと揚げ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	ごぼう 人参 生姜 干し椎茸 小松菜 大根 しめじ えのき ねぎ	538kcal 24.8g
2木	きのこのチーズリゾット グリーンサラダ りんご蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ 調製豆乳	米 オリーブ油 油 砂糖 蒸しパンミックス	にんにく 玉葱 まいたけ しめじ えのき パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし レモン果汁 りんご	536kcal 19.3g
6月	もみじごはん 魚のカレー揚げ 鶏団子スープ	○	牛乳 鯖 鶏挽肉 木綿豆腐	米 ごま油 白ごま 小麦粉 でんぶん 春雨	人参 ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 きくらげ もやし	624kcal 27.1g
7火	チンジャオロースーメン 白菜のスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぶん さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン えのき もやし 白菜 人参 れんこん ごぼう	541kcal 20.8g
8水	山坂達者飯 豚バラ肉と大根の煮物 豆腐の味噌汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 豚ばら肉 さつま揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん 小松菜 ねぎ	650kcal 26.4g
9木	カレーピラフ 秋のクリームシチュー 木島平のりんご	○	牛乳 豚挽肉 鶏肉 調製豆乳	アルファ米 マーガリン 油さつまいも 小麦粉	玉葱 人参 グリンピース 白菜 ブロッコリー しめじ りんご	636kcal 18.3g
10金	豚キムチ丼 チャプチェ 若布スープ	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉 生わかめ 木綿豆腐	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 白ごま	玉葱 人参 キャベツ キムチ ニラ ピーマン なす ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 えのき	549kcal 20.1g
13月	ごはん プルコギ 中華風コンソースープ	○	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	ねぎ にんにく りんご 玉葱 人参 ピーマン セロリ チンゲン菜 ホールコーン	600kcal 23.3g
14火	ミルクパン 白身魚のハーフ焼き ポテトサラダ コロコロ野菜スープ	○	牛乳 白身魚 ロースハム 鶏肉	ミルクパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 ホールコーン きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ	566kcal 34.8g
15水	ねぎ塩豚丼 具だくさん味噌汁 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 でんぶん	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ ほうれんそう しめじ みかん	572kcal 22.6g
16木	塩ラーメン ポテトたこ揚げ 野菜のレモン醤油和え	○	牛乳 豚肉 ベーコン たこ 青のり 生わかめ	蒸し中華めん 油 白ごま じゃがいも でんぶん 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ ホールコーン 紅生姜 ねぎ 小松菜 レモン果汁	576kcal 22.8g
17金	五平餅 野菜のマヨ醤油和え けんちん汁 菊花みかん	○	牛乳 白味噌 赤味噌 鶏肉 木綿豆腐	アルファ米 砂糖 白すりごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ みかん	513kcal 17.6g
18土	秋野菜カレー オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 鶏肉 粉寒天	アルファ米 油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ エリンギ なす オレンジジュース みかん バイン りんご	641kcal 17.7g
21火	にんにくチャーハン きゃべつとたけのこの餃子 春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉	米 マーガリン 油 でんぶん ごま油 餃子の皮 はるさめ 砂糖	にんにく 葉ねぎ たけのこ キャベツ 生姜 きゅうり もやし 人参	573kcal 20.0g
22水	四川豆腐丼 白身魚のウースタン 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 押し豆腐 カレイ	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 ニラ 人参 チンゲン菜 白菜 みかん	574kcal 27.4g
24金	(ブックメニュー) あつくんのトマトソースパグッティ オニオンドレッシングサラダ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ マーガリン	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ パセリ パセリ キャベツ ほうれんそう もやし 玉葱 小松菜 レモン果汁	710kcal 25.9g
27月	枝豆と塩昆布のごはん ししゃものごまフライ ゆで野菜のごま酢かけ 具沢山みそ汁	○	牛乳 塩昆布 ししゃも 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 白ごま 黒ごま 油 砂糖 練りごま すりごま じゃがいも	冷凍枝豆 人参 キャベツ もやし きゅうり 大根 ねぎ ほうれんそう しめじ	670kcal 28.5g
28火	じゃこ入り大根ご飯 鶏団子入りちゃんこ汁 抹茶プリン	○	牛乳 豚ばら肉 じゃこ 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 調製豆乳 アガー	米 油 白ごま でんぶん こんにゃく 砂糖	大根 人参 白菜 ねぎ 小松菜	581kcal 22.1g
29水	カナパン 白菜のクリーム煮 コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン パター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 白菜 ホールコーン キャベツ もやし きゅうり	598kcal 20.8g
30木	(ゲゲゲ) どんどろけ飯 いもこん鍋 りんご	○	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 いんげん 大根 ねぎ しめじ りんご	528kcal 20.2g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
 ※11月6日(月)に給食費が引き落とされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。

